

问：我应该如何对待正确的负罪感呢？

答：意识到自己有罪的时候，你就会有真正的负罪感。¹ 请注意，在《诗篇》32篇5节大卫诚实的表白：“我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶……你就赦免我的罪恶。”神是如何回应的？是赦免。对你也是一样。《约翰一书》1章9节写到：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”神是信实的，永远会信守诺言。神不但赦免了你，也除去了你的罪。

东离西有多远，他叫我们的过犯，离我们也有多远。
《诗篇》103章12节

问：我应该如何对待错误的负罪感呢？

答：当你的脑海中又再重放自己已悔改过的罪时，请记住：这是来自控告者撒但的，为的是要使你灰心。问你自己：“我在听什么？”（控告）“我的感觉是什么？”（负罪感）“但是事实是怎样的？”（我已经完全被赦免了）。用《圣经》作为衡量你的负罪感正确或错误的标准。专注于神的真理，即：你已经接受耶稣基督做你个人的救主，并且你的救主为你而死，除去了你的罪。将《罗马书》8章1节转化为一个祷告：“谢谢祢，天父，祢不定我的罪，也不希望我为自己定罪。这些错误的负罪感对我不起作用，因为我已经接受了基督的救赎并已经脱离我的罪。

如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。

《罗马书》8章1节

相关题目

- 得救的确据：
安全可靠之救恩。
- 抑郁：
出黑暗，进光明。
- 完美主义：
强迫自己有出色的表现。
- 属灵虐待与律法主义：
来自权柄的折磨。
- 受害者：
胜过受害者心理。
- 忧虑：
喜乐偷窃者。



心灵盼望

Hope for the Heart
www.hopefortheheartch.org
在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. See Erwin W. Lutzer, *How to Say No to a Stubborn Habit, Even When You Feel Like Saying Yes* (Wheaton, IL: Victor, 1979), 37–41.
2. For this section, see Bruce Narramore and Bill Counts, *Freedom from Guilt* (Irvine, CA: Harvest House, 1974), 19–26.
Scripture taken from *The Holy Bible, English Standard Version*. Copyright © 2001 by Crossway Bibles, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

负罪感

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经
资料
辅导
库



心灵盼望

Hope for the Heart

朋友和仇敌

你是否因为负罪感正陷入心灵的争战？当你陷入迷途时，负罪感是否成为神用来使你悔改、归正和顺服的工具有呢？或者当负罪感袭入你心的时候，你就陷入羞愧和自责的泥沼之中呢？正确的负罪感是你的朋友，一个告诉你真理，敦促你悔改以得到自由的真正的朋友。但是，错误的负罪感是你的死敌。它是潜藏在你里面的人，带来的并非是敬虔，而是肤浅的、致死的忧愁。

因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救。但世俗的忧愁是叫人死。

《哥林多后书》7章10节

认识正确的负罪感

有感知的良心

接受了正确教导的良心能够知道神的心意。（《罗马书》12章2节）

使人知罪的良心

可靠的良心可以赞赏正确的事情并责备错误的事情。（《罗马书》2章15节）

清洁的良心

拥有清洁的良心就可以自由地事奉神。（《希伯来书》9章14节）

无亏的良心

有自信的良心可以抵挡敌人的攻击。（《彼得前书》3章16节）

败坏的良心

不清洁的良心没有经过正确教导或是受到世俗教训的影响。（《提多书》1章15节）

麻木的良心

麻木的良心对圣灵感觉迟钝，不断陷入罪中。（《提摩太前书》4章2节）

自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。

《罗马书》1章20节

什么是麻木的良心

圣灵是神的恩赐。（《使徒行传》2章38节）

圣灵住在我们心里。（《哥林多前书》6章19节）

圣灵将神的律法写在你心版上。（《希伯来书》10章15-16节）

圣灵帮助我们明白神的心意。（《哥林多前书》2章11节）

圣灵在诸事上教导、提醒我们。（《约翰福音》14章26节）

圣灵作你良心的印证。（《罗马书》9章1节）

圣灵使人归信。（《帖撒罗尼迦前书》1章5节）

圣灵使你充满盼望！（《罗马书》15章13节）

圣灵使你有能力顺服神。（《使徒行传》1章8节）

他（圣灵）既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。

《约翰福音》16章8节

错误的负罪感的形成

错误的负罪感的产生可以追溯到童年时期。²如果你不断地听到别人说你“淘气”或是个“坏孩子”，心里就会开始说“我真丢人”。你的感觉就会使你相信：

- 爱是建立在我的表现上的。
- 我的表现没有达到别人的期望。
- 我处于被排斥或被抛弃的危险中。

在内心不断说“我真丢人”的声音中长大，会使很多人对自己产生负面看法。我们在不知不觉中建立了不健康的人际交往模式，而且一直伴随我们到长大成人。因为建立了这样的模式，由伤害他人的行为而产生的正确的负罪感（对我们的罪真正感到痛心）会立时被错误的负罪感（对他人的拒绝的恐惧）所代替。

背诵金句

我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：“我要向耶和華承认我的过犯。”你就赦免我的罪恶。

《诗篇》32篇5节

研读的经文

《希伯来书》10章1-23节

他（圣灵）既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。

《约翰福音》16章8节

与神的亲密团契

找出你负罪感的根源（《提摩太后书》3章16节）

对你的罪负责（《约翰一书》1章9节）

知道神是信实的，说到做到（《以弗所书》1章7-8节）

不再沉浸于过去（《以赛亚书》43章18节）

花时间更新你的心思意念（《以弗所书》4章22-23节）

当撒但控告你的时候，要学会用真理查验（《以赛亚书》54章17节）

活出基督的生命（《加拉太书》2章20节）

当你顺服神的时候，神就会使你的感觉与事实相符（《希伯来书》10章36节）

耶稣见他们的信心，就对瘫子说：“你的罪赦了。”（《路加福音》5章20节）



《快速查询》是取自心灵盼望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《负罪感》